



# AK SCHULEWIRTSCHAFT

„Wo warst Du gestern?“  
Umgang mit Absentismus

# Gesundheit und Motivation in Schule und Wirtschaft

Vorschläge aus der  
Resilienzforschung und dem  
Gesundheitsmanagement



**Was die Jugend  
antreibt, sagt uns,  
was sie von uns  
brauchen**

## **Erwartungen an Berufstätigkeit**

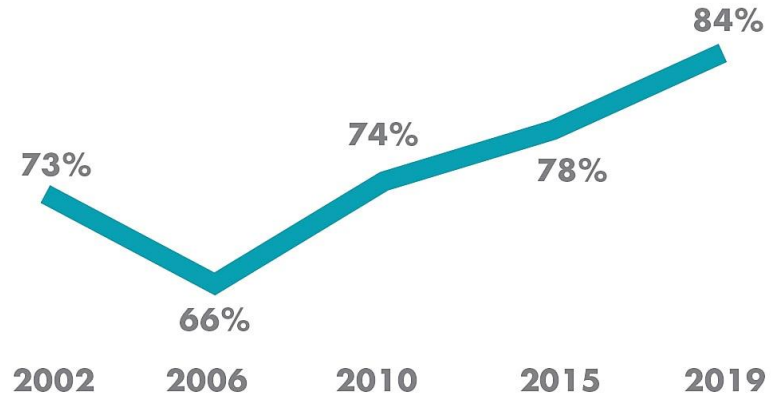


**Quelle: Shell Jugendstudie 2019**

“Wenn Geld deine Hoffnung auf Unabhängigkeit ist, wirst du sie niemals haben. Die einzige Sicherheit, die ein Mensch in dieser Welt haben wird, ist eine Reserve an Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten.”

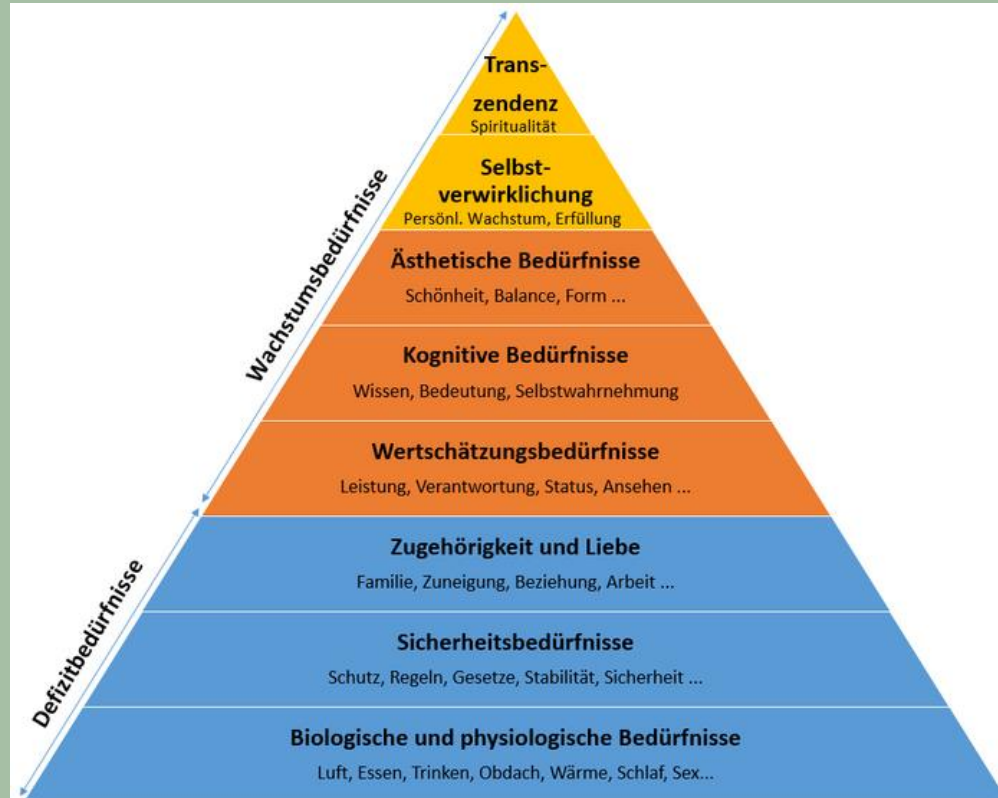
*Henry Ford*

## Sicherheit, berufliche Wünsche verwirklichen zu können

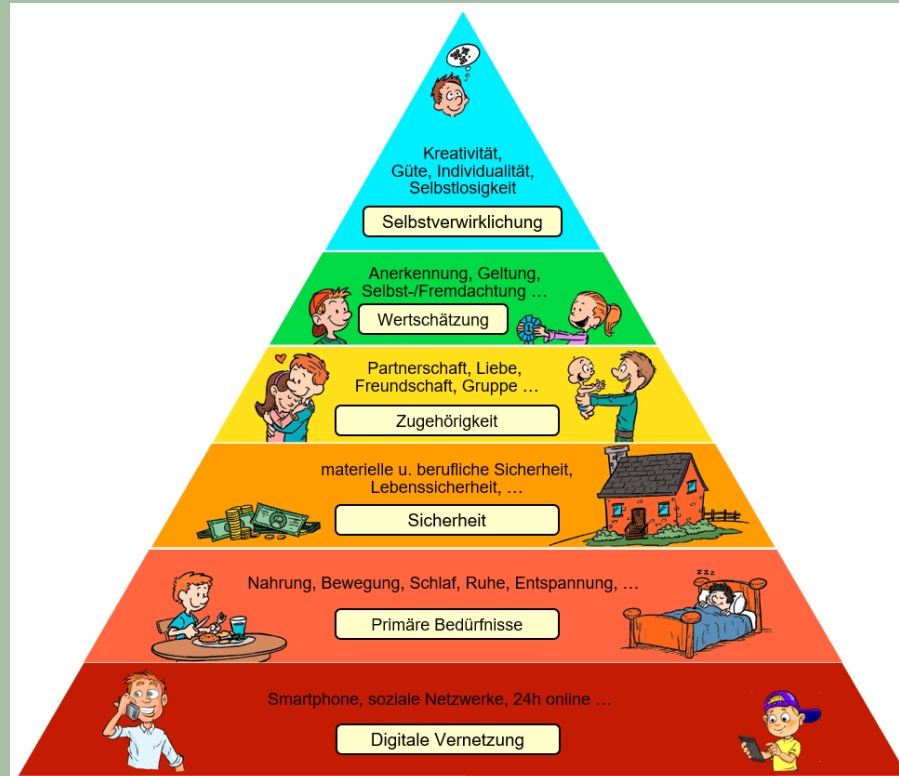


Quelle: Shell Jugendstudie 2019

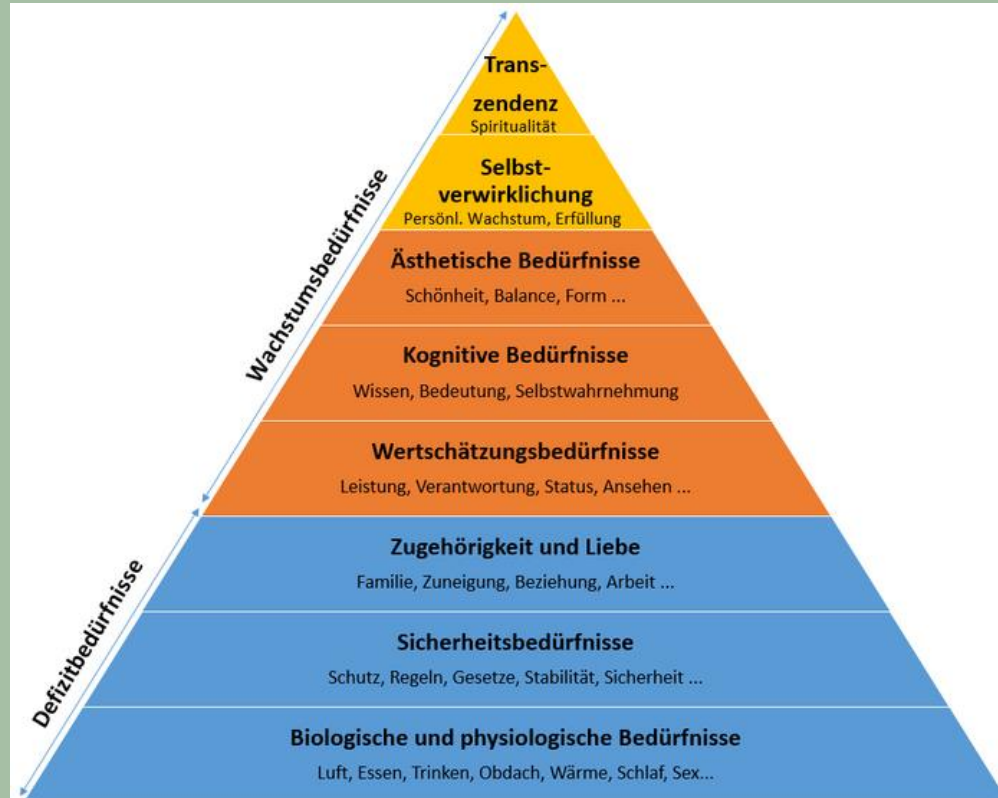
# Die Bedürfnis-Pyramide nach Maslow



# Die Bedürfnis-Pyramide nach Maslow



# Die Bedürfnis-Pyramide nach Maslow



# Psychreport der “DAK Gesundheit”

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2012 – 2022: ANSTIEG DER FEHLTAGE UM 48 PROZENT



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2012-2022



## Deutlicher Zuwachs bei jüngerer Altersgruppe

Ältere Beschäftigte haben auch bei psychischen Erkrankungen mehr Fehlzeiten als jüngere Personen. Die deutlichsten Zuwächse zeigen sich 2022 allerdings bei jüngeren, wobei die Altersgruppe zwischen 24 und 29 besonders stark betroffen ist. Im Vergleich zum Vorjahr hatten junge Berufstätige den stärksten Anstieg mit 24 Prozent bei den 25- bis 29-jährigen Frauen und 29 Prozent bei den gleichaltrigen Männern.

# Absentismus durch Belastungsstörungen

Die physiologische Stressreaktion wird vom peripheren Nervensystem und der HPA-Achse reguliert, was zur Freigabe von **Adrenalin und Cortisol** führt.

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist ein adaptiver Entwicklungsprozess, der den Körper auf unmittelbare Gefahr vorbereitet – eine Reaktion, die normalerweise in der modernen Arbeitswelt nicht angebracht ist. Die langfristige Überaktivierung dieser **Reaktion** kann direkt Diabetes, koronare Herzerkrankungen und psychische Erkrankungen wie Depression sowie Belastungs- und Anpassungsstörungen auslösen.

# Absentismus durch Belastungsstörungen II

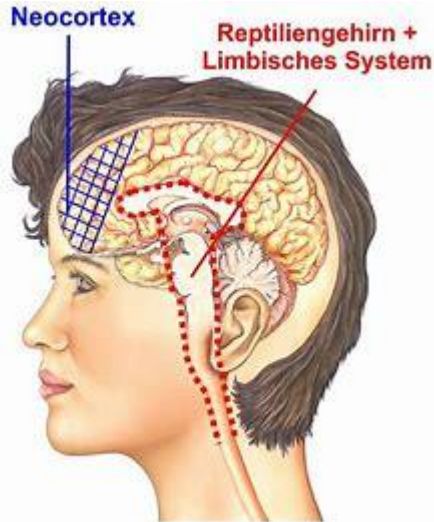


# Psychreport der “DAK Gesundheit”

*„Der neue Höchststand bei den psychischen Erkrankungen ist besorgniserregend, weil zunehmend auch junge Erwachsene betroffen sind und im Job ausfallen. Stressreiche Phasen – auch während der Pandemie – haben für sie das Risiko erhöht, etwa an einer Depression zu erkranken. Wir müssen Fragen der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz noch mehr Beachtung schenken, insbesondere, wenn es um Auszubildende und junge Beschäftigte geht.“*

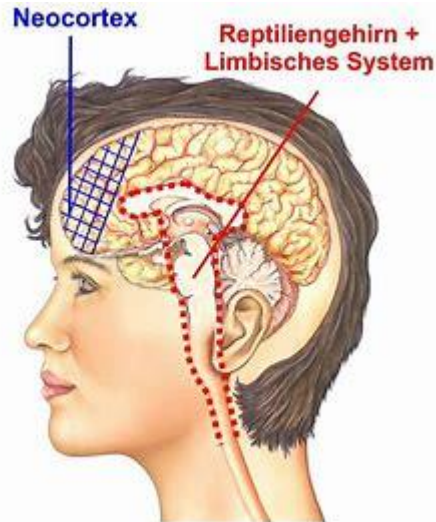
*Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit*

# Das Reptilien-Gehirn austricksen



- **Körperliche Bewegung:** erhöhte Hirndurchblutung, Stressabbau.
- **Positive Gewohnheiten und Routinen**
- **Vermeidung von Stress und Angst:** Stressoren zu minimieren, Bewältigungstechniken erlernen.
- **Sicherheit und Stabilität:** Sicheres Umfeld, stabile Beziehungen.

# Was können Unternehmen und Führungskräfte tun?



- **Körperliche Bewegung:** Sport- und Bewegungsprogramme, verstellbare Schreibtische u.ä.
- **Positive Gewohnheiten und Routinen:** Rituale, „aktuelle 5 Minuten“, regelmäßige Feste, kleine Gesten.
- **Vermeidung von Stress und Angst:** Stressorenanalyse, Gefährdungsbeurteilung ernst nehmen, Fehler- und Anerkennungskultur, Transparenz, Zusammenhänge und Entscheidungen nachvollziehbar machen. Bewältigungstechniken erlernen (gg. Prokrastination)
- **Sicherheit und Stabilität:** Teambuilding, Aufgaben und Entscheidungen nachvollziehbar machen.

# Mitarbeiter-Bewertung exzellenter Arbeitgeber

89 % Unsere Einrichtungen tragen zu einem guten Arbeitsklima bei.

88 % Das Management zeigt ein ehrliches Interesse an mir als Person, nicht nur als Angestellter.

84 % Das Management bezieht die Menschen in die Entscheidungen ein, welche ihre Arbeitsstellen oder ihr Arbeitsumfeld betreffen.

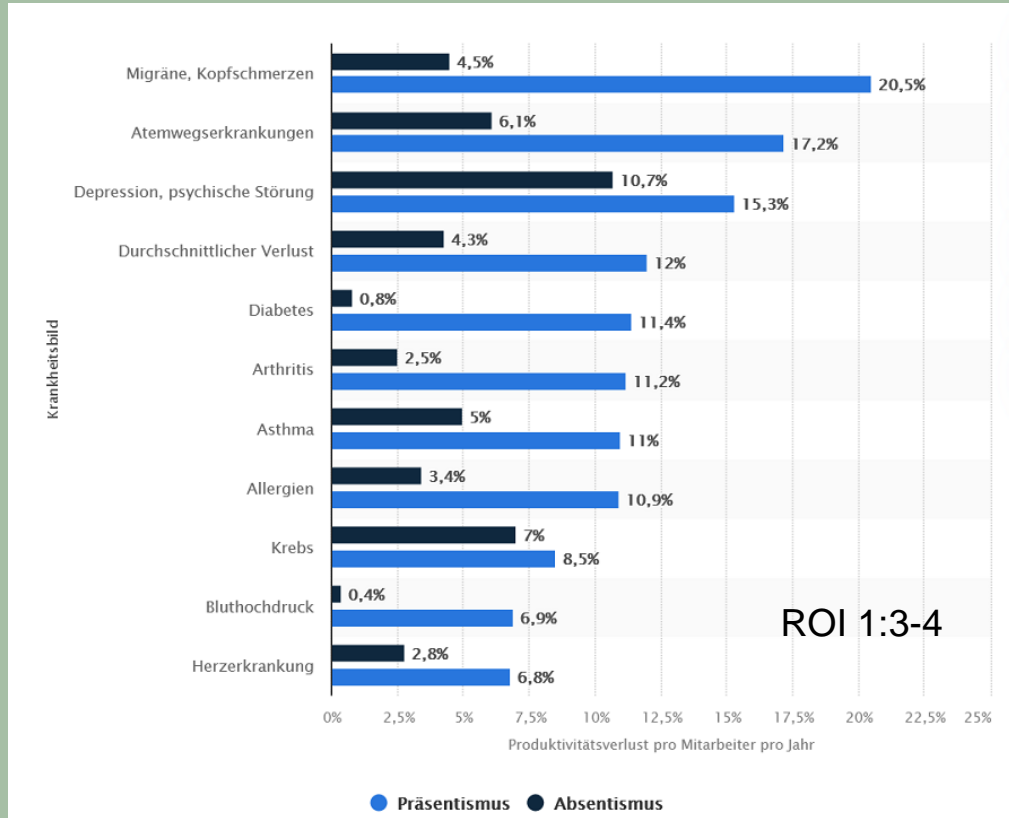
88 % Das ist ein psychisch und emotional gesundes Arbeitsumfeld.

93 % Ich kann mir von Arbeit frei nehmen, wenn ich dies für notwendig erachte.

86 % Die Menschen werden dazu angeregt, ihr berufliches und privates Leben im Gleichgewicht zu halten.



# Absentismus vs. Präsentismus





# DAK-Studie zu Mediennutzung bei Jugendlichen

- Jeder dritte Befragte nutzt soziale Medien, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen. Bei den Mädchen trifft dies sogar auf vier von zehn Befragten zu.
- Knapp ein Viertel der Befragten bekommt wegen der Nutzung sozialer Medien manchmal, häufig oder sogar sehr häufig zu wenig Schlaf.
- 14 Prozent gaben an, soziale Medien oft heimlich zu nutzen. Ebenso viele können die Nutzung nicht stoppen, obwohl andere ihnen sagten, dass sie dies dringend tun müssen.
- 13 Prozent sind unglücklich, wenn sie keine sozialen Medien nutzen können.
- Acht Prozent der Befragten sind mit allen Freunden ausschließlich über soziale Medien in Kontakt.
- Fünf Prozent der Befragten haben regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschäftigungen, weil sie lieber Social Media nutzen.





# Wird umgekehrt ein Schuh daraus? Was heißt das für Ausbildung und Berufsleben?

Games liefern

- sofortige Belohnung und Anerkennung
- Ausstieg aus der konflikt- und problembelasteten (Arbeits-, privaten) Welt
- Neue Rolle, neue Identität, in der die Selbstwirksamkeit höher ist:  
Identifikation mit einer fiktiven Person, die Probleme aus eigener Kraft bewältigen kann (Erfolgsenerlebnis, Überwindung der Ohnmacht)
- Flucht vor Regeln und Normen, die oft nicht mehr nachvollziehbar sind
- Flucht in eine Welt von klaren Regeln und Normen, die Sehnsucht nach Grenzen und Orientierung stillt

# Wird umgekehrt ein Schuh daraus? Rückschluss auf Stressfaktoren

Hauptgründe arbeitsbedingten Stresses:

1. Aufgabenanforderungen zu hoch/zu niedrig
2. Job-Unsicherheit
3. Rollenanforderungen, fehlende Passung und Eignung, fehlende Schulung
4. Körperliche Beanspruchung
5. Zwischenmenschliche Differenzen
6. Führungsstil

# Zwischen-Fazit:

„Bilde deine Leute so gut aus,  
dass sie das Unternehmen wechseln könnten,  
und behandle sie so gut,  
dass sie nicht wechseln wollen.“

Richard Branson



## Resilienz bedeutet

- Widerstandskraft
- Belastbarkeit
- Flexibilität
- Spannkraft
- Anpassungsfähigkeit

...und kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde



# Resilienz

## Ein Kompetenz-Bündel

Selbst – Bewusstheit  
Selbst-Vertrauen  
Veränderungsfreude  
Lernen auch wenn´s eng wird  
Stabilität in kritischen Zeiten  
Verzicht auf Komfortzone  
Verbundenheit zu sich und anderen  
Vernetzungskompetenz  
Kraft Ambivalenzen auszubalancieren

Vertrauen ins Leben

...eine INNERE HALTUNG



# Die Kernfragen der Resilienz-Entwicklung

Was schenkt Widerstandskraft,  
Belastungsfähigkeit und Flexibilität?

Was raubt Energie?

Was kann ich aktiv tun?



# Resilienz und Agilität

Schritt 1: Resilienz - eigene Bedürfnisse erfüllen

Schritt 2: Agilität - die Bedürfnisse anderer erfüllen



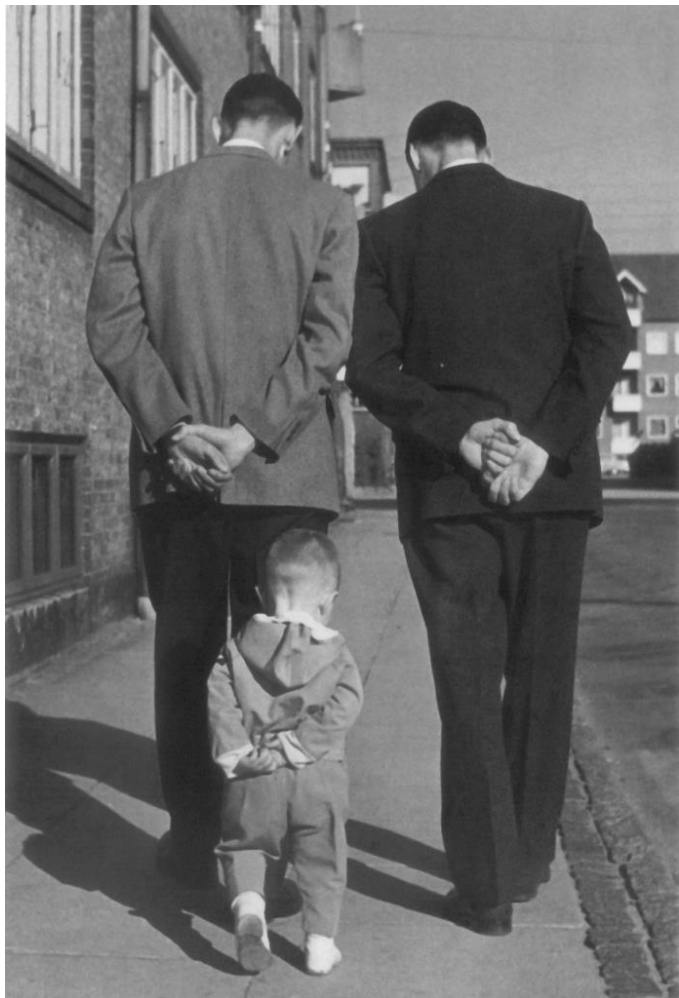
# Resilientes Onboarding



1. Gesundheitsmanagement speziell für Azubis und neue MA (Als Kleinbetriebe auf Kooperationen setzen)
2. Aktive Fehlzeitenreduktion durch gesunde und resiliente Führung
3. AZUBeasy u. andere Beratungs-Podcasts
4. Azubis beteiligen: Newsletter, Homepage, Social Media Content, Events
5. Tutorials
6. Mentorensystem

# Resilientes Onboarding II

- Sponsoring gesunder internetbasierter Apps: Spotify
- Zugang zu Podcasts, Wellness- und Gesundheits-Apps
- Sponsoring gesundheitsfördernder Kurse: Kochkurs, Suchtprävention etc.
- Ergonomie
- Sport-/Team-Wettbewerbe wie „Mit dem Rad zur Arbeit“, „Lauf gegen Krebs“
- Transparenz der Regeln, Rollen, Aufgaben und Entwicklungsmöglichkeiten
- Regelmäßige Wertschätzungsgespräche



Leider wahr...  
Oder besser: Gott sei Dank”!

„Erziehung nutzt nichts,  
die Kinder machen einem  
ja doch alles nach.“

*Karl Valentin*

# Weiterführende Informationen

Podcasts auf Spotify:

Für Auszubildende:

- AZUBeasy
- AUBI-talk – dein Ausbildungspodcast

Für Ausbilderinnen und Ausbilder:

- Ausbildungspodcast
- Auszubildende stärken

Weblinks für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber u. Führungskräfte:

<https://openup.de/unternehmen/blog/psychische-gesundheitsvorsorge-arbeitsplatz/>

[www.baua.de](http://www.baua.de): Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

[www.inqa.de](http://www.inqa.de), Initiative neue Qualität der Arbeit, hier u.a.

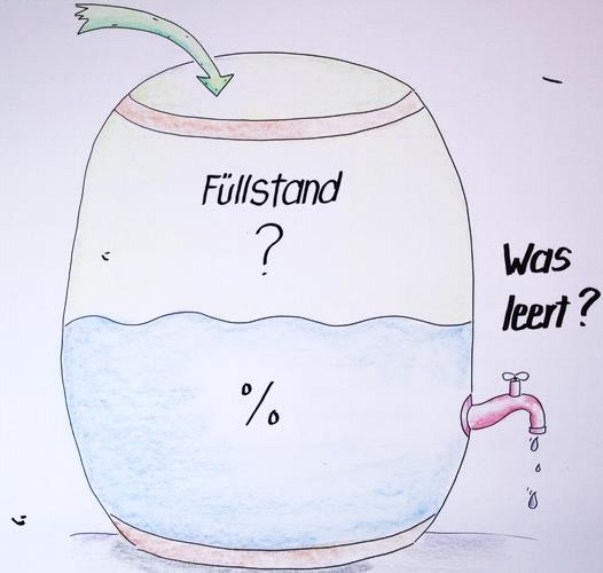
[www.inqa.de/DE/mediathek/publikationen/monitor-psychische-gesundheit-in-der-arbeitswelt.html](http://www.inqa.de/DE/mediathek/publikationen/monitor-psychische-gesundheit-in-der-arbeitswelt.html)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de), Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/>

# Das Energiefass

Was füllt?



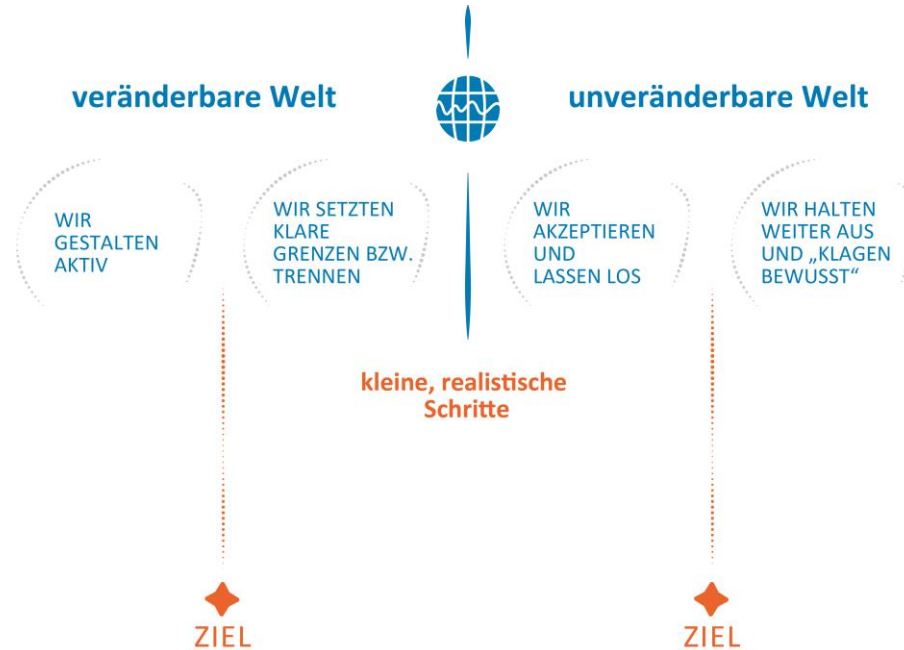
Maßnahmen

## Übung 1: Das Energiefass

Dimensionen:

- Körper
- Seele
- Verstand
- Geist

# Übung 2: Ausrichtung auf Handlungsspielräume



# Grenzen setzen - Wahren - Öffnen

In welchen Situationen und bei welchen Menschen ...

... sollte ich Grenzen klarer setzen?

... sollte ich geschlossene Grenzen (Bilder/Vorurteile) wieder öffnen?

... sollte ich Grenzen anderer achtsamer wahren?

## Übung 3:

Grenzen setzen – wahren – öffnen

Verbindung zu Übung 2:  
Veränderbare und unveränderbare Welten

Rollen

Erwachsenenleben

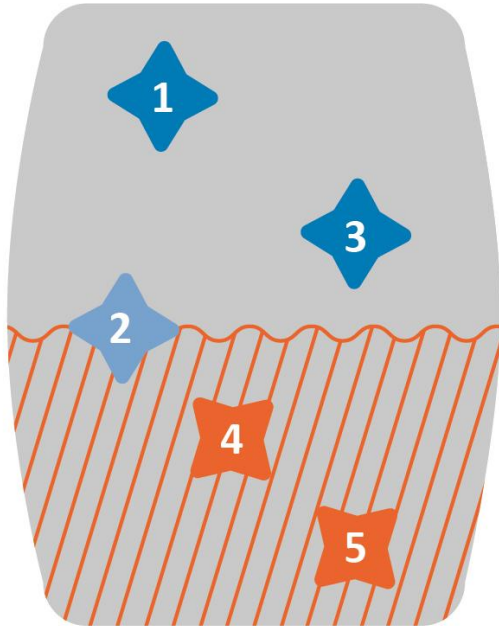
Berufsleben

Selbstverantwortung

Haltung und Verhalten (z.B. SocMed)



# Das Teamfass



## Übung 4: Teamfass

Wo stehen die einzelnen Team-Mitglieder?

Was können Team und Führungskräfte tun, um das Energie- und Leistungslevel zu erhöhen? (Partizipation)

Ohne Resilienz fühlen wir uns überlastet und werden irgendwann handlungsunfähig





Das (Arbeits-)Leben gleicht oft einem Wildwasser,  
mit dem umzugehen wir erst lernen müssen.



## Pomodoro Technik

1. Aufgabenliste nach Dringlichkeit erstellen
2. Timer auf 25 Minuten einstellen
3. Nur an einer Aufgabe arbeiten
4. Legen Sie 5 Minuten Pause ein
5. Nach 4 Pomodoros eine Pause von 15-30 Minuten machen



## Gegen Prokrastination

- **Angst, etwas nicht zu schaffen:**  
Unlustvermeidung, Versagensangst.  
Bindung, Selbststabilisierung
- **Positive Gewohnheiten und Routinen:**  
Aufgabenklärung und –konkretisierung. Die  
Abfrage, Betriebsblindheit der Auftraggeber,  
relativ unmittelbare Rückmeldungen, Lob,  
Fehlerkultur
- **Vermeidung von Stress und Angst:**  
fight, flee or freeze  
Verständnis für Sozialisation und Erfahrung  
Bilder erzeugen, wie es sich anfühlt, wenn  
Aufgabe erledigt oder eben nicht erledigt ist.
- **Sicherheit und Stabilität:**  
Fehlermacher schützen, Transparenz herstellen,  
welchen Beitrag der Einzelne leistet.

## Gegen Prokrastination



- Flow-Situationen herstellen
- Klare Ziele erarbeiten und immer wieder überprüfen
- Mut zum ersten Schritt
- Größere Aufgaben in kleine Abschnitte einteilen
- Übungen zum Durchbrechen des Reiz-Reaktions-Schemas